

# 保持明亮的笑容



每 6 個月應檢查一次牙齒。  
從第一次生日開始做起



每天刷牙 2 次。  
使用含氟化物的牙膏，  
擠出一粒像大米尺寸即可。



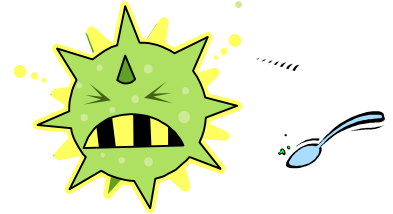
每天使用牙線潔牙至少  
一次。



以白水取代汽水  
或其他含糖飲料。



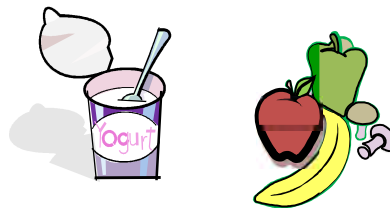
節制飲用果汁。



避免與嬰兒  
共用湯匙或杯具。  
造成蛀牙的細菌有可能因此傳播給嬰兒。



節制食用糖果以及含澱  
粉的黏手點心。吃完點  
心後以清水漱口。



選擇健康的點心  
蔬菜  
水果  
牛奶  
起司  
優格



飲用含氟的水  
強健牙齒。



[www.Dental.ACPHD.org](http://www.Dental.ACPHD.org)

參考資料：美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics)

修改依據：CAMBRA- CDA 期刊 2007 年 10/11 月號

ACPHD 口腔衛生辦公室，010814，修訂 11/2020